

Lynn Henning

Ganzheitliches Lebenstraining von Körper, Geist und Seele für mehr Lebensfreude und Leistungsfähigkeit

Vorwort

„Du kannst dem Leben nicht mehr Tage geben, aber dem Tag mehr Leben.“ (*unbekannt*)

Selbstmanagement

Zielerreichungsstrategien

Empowerment

Wäre es nicht wunderbar, sein eigenes Leben voll und ganz in die Hand zu nehmen? Wäre es nicht eine tolle Sache, sein eigenes Leben, sich selbst, zu managen? Eigentlich müsste das doch ganz leicht sein – aber leider machen wir allzu oft die Erfahrung, dass es für uns leichter ist, uns um andere zu kümmern als um uns selbst.

Aber genau hier beginnt gutes Selbstmanagement: Indem man lernt, sich selbst und das eigene Leben ernst zu nehmen und in den Vordergrund der eigenen Überlegungen, Wünsche und Energien zu stellen.

Selbstmanagement beginnt damit, sich über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse klar zu werden, sie anzunehmen und die Verantwortung dafür zu übernehmen, sie zu verwirklichen. Was will ich wirklich im Leben? Wie soll mein Leben aussehen? Und was stört mich? Was soll anders werden?

Hat man diese Fragen für sich befriedigend beantwortet, tritt man in die Phase des "Empowerment" ein. Das bedeutet, dass man das Erreichte sichert, festigt und ausbaut, indem man die selbst definierten Ziele mit der eigenen Kraft stärkt. Diese Stärkung erreicht man dadurch, dass die Kraft aus der Seele und dem Geist entspringt und durch die Übertragung auf

diese definierten Ziele an Stärke zunimmt; man quasi durch sich selbst an Bewusstsein gewinnt, frei nach Münchhausen, „sich am eigenen Schopfe aus dem Sumpf zieht“. Eine solche Wertschöpfung der eigenen Selbstbestimmung und Selbstverantwortung wird dann auch als etwas Positives empfunden, dass zu Selbstachtung und Selbstbewusstsein, auch im kritischen Sinn, beiträgt.

Auf einer ganz praktischen und alltäglichen Ebene heißt das auch: Sind alle Bereiche in meinem Leben in Balance, wie kann ich mich immer wieder zwischendurch entspannen? Wie kann ich aber auch meinen Tag voller Energie gestalten, wie kann ich mich jederzeit in einen gewünschten Zustand versetzen? Wenn das gelingt, ist man bereits dabei, sich optimal selbst zu managen und das eigene Leben wird sich über kurz oder lang zum Positiven wenden.

Manchmal braucht es schwere Lebenskrisen, um darauf gestoßen zu werden, wie wichtig es ist, sein eigenes Leben ernst zu nehmen. Ich selbst spreche da aus eigener Erfahrung. Im Alter von 14 Jahren hatte ich die Verantwortung eines Erwachsenen zu tragen. Und so beschloss ich aufgrund dieser Erfahrungen, ein möglichst vernünftiges und sicheres Leben zu führen. Ich machte eine Ausbildung im Büro und arbeitete die nächsten Jahre in meinem Beruf. Alles ging seinen Gang, bis ich 30 Jahre alt wurde. Von diesem Moment an begann ein neues Leben für mich – ein Leben, welches bittere Tiefen hatte, aber durch das ich letztendlich auch gelernt habe, das Leben zu leben, was ich mir immer gewünscht habe. Ich lernte, meine Lebenszeit sehr zu schätzen und zu würdigen. So habe ich für mich beschlossen, dass ich nicht mehr und nicht weniger als meine wahre Berufung leben möchte.

Heute bin ich Heilpraktikerin und Coach. Ich helfe Menschen dabei, ihren Lebensweg zu finden. Meine eigene Lebensqualität hat sich seit diesen Veränderungen sehr verbessert. Die meiste Zeit erlebe ich mich im sogenannten Flow, einem Zustand, der von Leichtigkeit geprägt ist. Ich bin aufgrund meiner Erfahrungen zutiefst davon überzeugt, dass es für jeden Menschen möglich ist, eine solche Lebensqualität zu erreichen. Auf den folgenden Seiten möchte ich Sie an diesen Erfahrungen teilhaben lassen und Sie mit gezielten Übungen auf diesem Weg unterstützen.

Der Anfang und zugleich der Kern dieser persönlichen Veränderungsarbeit ist das Selbstmanagement. Sinnvoll ist es, dass Sie sich, wie bei allen anderen Übungen, zunächst selbst befragen, warum das Thema, das Sie bearbeiten, für Sie wichtig ist. Wenn Sie möchten, könnte es hilfreich sein, sich ein eigenes Büchlein oder einen nur für diese Lebensübungen vorgesehenen Block anzuschaffen. Sie haben dann jederzeit die Möglichkeit, an den Fragen zu arbeiten und sich Schritt für Schritt in Ihrem Tempo weiterzuentwickeln.

Einführung

Selbstmanagement

- a) Wie komme ich zu dem Thema Selbstmanagement?**
- b) Was möchte ich gerne damit für mich erreichen?**
- c) Wie ist meine aktuelle private und berufliche Situation?**
- d) Was möchte ich genau in meinem Leben verändern? Wie möchte ich mich fühlen?**
- e) Woran werde ich merken, dass sich etwas verändert hat?**

Zielerreichung

- a) Wie komme ich zu dem Thema Zielerreichung?**
- b) Welche Wünsche richte ich an dieses Thema?**
- c) Welche Ziele möchte ich genau in meinem Leben verfolgen? Was ist meine Sehnsucht, meine Vision?**
- d) Woran werde ich merken, dass ich meine Ziele erreicht habe?**

Lassen Sie sich für diese Fragen Zeit und lassen Sie sich überraschen, welche neuen Erkenntnisse Sie auch nach längeren Zeitabständen gewinnen. Mit diesen Fragen haben Sie jedenfalls eine wichtige Grundlage für eine allgemeine Lebensverbesserung gelegt. Wenn Sie wissen, was Sie im tiefsten Inneren wollen, können Sie sich den Themen zuwenden, die Ihnen bisher im Weg gestanden haben.

Kapitel 1

- Altes loslassen – Hindernisse abbauen

1. Listen schreiben

Es geht zunächst darum, sich der Dinge klar zu werden, die Sie aus Ihrem Leben entfernen möchten. Finden Sie Dinge, die Sie loslassen wollen, weil sie Ihren weiteren Lebensweg negativ beeinflussen. Sie haben genug Energie darauf verwendet, damit ist jetzt Schluss.

Eine Übung, die ich für sehr wichtig halte, stellt das Listenschreiben dar. Schreiben Sie dazu alle Angewohnheiten, alle Gedanken und schlechten Gefühle auf, die Sie loslassen wollen. So können Sie Abstand zu den Dingen gewinnen, die Sie womöglich um Ihren Schlaf bringen.

Ihre Wohnung machen Sie auch regelmäßig sauber, warum also nicht auch einen Großputz für Ihre Seele? Ähnlich reinigend kann sich diese Übung für Ihr Innenleben auswirken.

Übung:

Nehmen Sie ein Blatt Papier, schreiben Sie alles auf, was Sie aus Ihrem Leben streichen möchten. Es ist egal, um was es sich handelt, schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt. Es kann sich dabei um Personen, um Bedingungen oder Gefühle handeln, was auch immer.

Wenn Sie möchten, schreiben Sie es in den Kasten. So haben Sie schon symbolisch die Ausgrenzung aus Ihrem Leben.

Und nun vernichten Sie den Zettel. Eine gute Möglichkeit besteht darin, das Geschriebene zu verbrennen. In diesem Fall können Sie selbst tatsächlich beobachten, wie diese Dinge aus Ihrem Leben im wahrsten Sinne des Wortes verschwinden.

Nun können Sie sich folgende Fragen stellen:

Wie fühle ich mich? Welche Erfahrungen habe ich gemacht?

2. Versöhnung mit der Vergangenheit

Wer anderen nicht vergeben kann, schadet vor allem sich selbst. Verzeihen zu können, entscheidet letztendlich über unseren Seelenfrieden, denn solange ich einem anderen Menschen nicht verzeihe, bleibe ich emotional an diesen gebunden. Verzeihen ist in der Tat ein Akt der aktiven Lebensgestaltung, denn wir übernehmen damit wieder Eigenverantwortung.

Wie oft sehen wir uns als Opfer. Wir meinen z. B., dass wir unserer Eltern wegen etwas nicht tun konnten, weil wir die Möglichkeiten von zu Hause aus nicht hatten. Bei dem einen sind es vielleicht die Eltern, bei dem anderen ist es der Partner. Irgendeiner oder irgendetwas muss schuld sein. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, so ist die folgende Übung recht empfehlenswert (sollten Sie dagegen zu den glücklichen Menschen gehören, bei denen dies nicht zutrifft – bleibt mir nur, Ihnen zu gratulieren und Sie zu bitten, die folgende Übung zu überspringen).

Übung:

Schreiben Sie alles auf einen Zettel. Über wen haben Sie sich geärgert? Vielleicht über Ihren Chef oder einen Kollegen? Was möchten Sie sich selbst vor alle Dingen verzeihen? Was ist vielleicht schon längst fällig, bei wem sollten Sie sich entschuldigen? Es können auch Personen sein, die bereits verstorben sind.

Und zum Schluss verbrennen Sie das Geschriebene wieder.

Diese Übung eignet sich gut, immer wieder anderen und uns selbst etwas zu verzeihen. Dadurch fällt es Ihnen von Mal zu Mal leichter, das Alte loszulassen. Also, spitzen Sie schon mal Ihren Stift, es geht los.

Ich verzeihe den anderen,

Ich verzeihe mir selbst,

Welche positive Wirkung erfahre ich?

Vielleicht spüren Sie schon sofort nach der Übung, dass Sie sich von einem inneren Ballast befreit haben.

Kapitel 2

Wir ziehen „Bilanz“ – die aktuelle Situation

Wenn Sie alte Dinge, Gewohnheiten, Glaubenssätze loslassen, entsteht ein Vakuum, das wieder gefüllt werden möchte, und zwar mit den Ereignissen, Wünschen, Zielen, Menschen, all dem, wofür Sie sich jetzt bewusst in Ihrem Leben entscheiden.

1. Ist-Analyse

Themen können beispielsweise sein: Beruf, Familie, Beziehungen, Gesundheit, Finanzen. Ein paar Beispiele habe ich für Sie hier aufgeführt:

Beruf

Habe ich meine beruflichen Ziele erreicht? Bin ich in der Position, die ich haben möchte? Ist mein Verhältnis zum Chef und zu den Kollegen gut? Macht mir meine Arbeit Freude?

Familie/Partnerschaft

Wie ist das Verhältnis zu meiner Familie? Mit wem kann ich mich eventuell versöhnen?

Freunde

Wie ist der Kontakt zu meinen Freunden? Wie viel Zeit nehme ich mir für meine Freundschaften?

Gesundheit

Wie fühle ich mich? Wie fühle ich mich körperlich, seelisch und geistig? Entspanne ich regelmäßig?

Ich

Habe ich Zeit für mich? Welche Hobbys habe ich? Was macht mir Spaß und wann habe ich mir zuletzt Zeit dafür genommen? Lebe ich das, was mir wichtig ist?

In der folgenden Übung erhalten Sie eine Liste, in die Sie bitte Ihre Bereiche eintragen mit der jeweiligen Bewertung auf der Zufriedenheitsskala.

Übung: Mein erfolgreICHes Leben

Meine Bereiche sind: (1 = nicht zufrieden, 6 = sehr zufrieden)

Bereich	1	2	3	4	5	6
_____	0	0	0	0	0	0

Anschließend verbinden Sie die einzelnen Kreuze mit einer Linie. Falls Ihre Kreuze nicht nur im Bereich 6 sein sollten, stellen Sie sich die Frage:

In welchen Bereichen möchte ich etwas verändern?

2. Meine Lebenszeit

Unsere Zeit auf der Erde ist nicht unbegrenzt. Das wird uns besonders in Krisenzeiten bewusst. Sie können z. B. ausgelöst werden durch eine Scheidung oder eine Kündigung. Häufig wird erst dann vielen deutlich, dass sie dem Leben eine neue Wendung in eine Richtung geben sollten, die sie schon immer gehen wollten, doch aus irgendeinem Grund nicht gegangen sind.

Übung:

Mal angenommen, mein ganzes Leben würde 12 Stunden umfassen, wie spät wäre es jetzt in meinem Leben?

In meinem Leben ist es genau der richtige Zeitpunkt, um Folgendes zu ändern:

3. Wofür ich in meinem Leben dankbar bin

Ich empfehle Ihnen, die unten stehende Liste täglich zu führen. Eine der wichtigsten Erkenntnisse für mich war, dass Dankbarkeit der Schlüssel zum Glück ist. Was bedeutet das? Gerade dieser Punkt hat mich lange beschäftigt. Ich habe in meinem Leben manche Menschen getroffen, die trotz äußerem Wohlstand mit ihrem Leben unzufrieden waren und die ihren Fokus auf das richteten, was sie nicht hatten. Diese Art, mit dem eigenen Leben umzugehen, ist sehr menschlich, aber wenig hilfreich. Viel wichtiger ist es, die Dinge zu fokussieren, die wichtig und richtig für unser Leben sind. Die folgende Übung kann Ihnen dabei helfen, genau dies zu tun.

Übung:

Ich empfehle Ihnen, sich ein kleines Buch anzulegen, in das Sie täglich Ihre Glücksmomente eintragen. Es gibt vieles, wofür Sie dankbar sein könnten - z. B. für Ihre Familie, Freunde, Fähigkeiten, dafür, dass Sie ein Zuhause haben, dass Sie gesund sind usw. Fangen Sie am besten sofort mit Ihrer Wertschätzung an.

Ich bin dankbar

Je öfter Sie diese Übung durchführen, umso leichter werden Sie einen Blick haben für Dinge, für die Sie dankbar sein können. Dankbarkeit zeigt uns natürlich auch ganz deutlich, was für uns im Leben wichtig ist. Damit Sie sich noch einmal ganz bewusst entscheiden können, was in Ihrem Leben wichtig ist, schlagen Sie einfach zum nächsten Kapitel um.

4. Was ist mir wichtig in meinem Leben?

Werte geben eine Orientierung, besonders in Zeiten von Veränderungen. Es sind zeitstabile Qualitäten, die Menschen besonders wichtig im Leben sind. Werte wirken motivierend. Wenn Ziele mit den aktuellen eigenen Werten harmonisieren, dann geben sie Energie.

Sollten Ihnen keine Werte einfallen, hier sind ein paar Beispiele: Liebe, Gesundheit, Wertschätzung, Begeisterung, Ehrlichkeit, Sicherheit, Vertrauen, Humor.

Übung:

Um Werte herauszufinden, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Eine davon ist, dass Sie sich einen Bereich Ihres Lebens heraussuchen (siehe unter Kapitel 2, 1. Ist-Analyse) und sich überlegen, warum Sie beispielsweise aus einer Partnerschaft gegangen sind?

Werte, die mir gefehlt haben: _____

Jetzt überlegen Sie sich eine Situation, in der Sie gerne geblieben sind, beispielsweise in einer anderen Partnerschaft.

Werte, die ich geschätzt habe: _____

Was schließe ich daraus, welche Werte sind mir besonders wichtig?

Ordnen Sie jetzt Ihre Werte – fangen Sie am besten mit den wichtigsten Werten an.

Übung:

Vielleicht sammeln Sie für jeden Wert ein Bild, ein Foto, ein Symbol. Egal, was es ist, wichtig ist, dass es Sie an Ihren Wert erinnert.

Wert

Erinnerung

Kapitel 3

Wünsche – Zielerreichungsstrategien – Visionen

„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln soll, für den ist kein Wind der günstigste.“
(*Seneca*)

1. Was ich mir in meinem Leben wünsche

Übung:

Schreiben Sie spontan alles auf, was Ihnen einfällt. Versuchen Sie nicht, lange darüber nachzudenken. Was wollten Sie schon immer sein, was wollten Sie schon immer machen, welche Talente und Fähigkeiten haben Sie? Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor? Erwähnen Sie alle Bereiche, die Ihnen wichtig sind, wie beispielsweise Beruf, Gesundheit, Partnerschaft. (Nehmen Sie sich die Ist-Analyse zur Hilfe, Kapitel 2, 1. und schauen Sie noch einmal unter Kapitel 2, 4. nach – Was mir wichtig in meinem Leben ist).

Was sind meine Herzenswünsche? Was habe ich schon immer gerne getan? Wenn Geld und Zeit keine Rolle spielen würden, was möchte ich unbedingt erreichen?

2. Von den Wünschen zu den Zielen

- Wie muss ich meine Ziele richtig formulieren? -

In der obigen Übung haben Sie Ihre Wünsche formuliert. Möchten Sie etwas in Ihrem Leben erreichen, so müssen Sie sich Ziele setzen, denn sonst werden Sie ein hilfloses Opfer, ein Spielball für äußere Umstände; und das wollen Sie doch mit Sicherheit nicht. Damit Sie nun Ihre Wünsche realisieren können, müssen Sie diese zunächst konkretisieren und genau formulieren. So werden aus Ihren Wünschen Ihre Ziele. Ziele haben eine starke Zugkraft, besonders, wenn Sie Ihre Ziele schriftlich festhalten. So bekennen Sie sich zu Ihren Zielen.

Wie müssen Ziele formuliert sein?

1. in einem Satz
2. in der Gegenwartsform
3. positiv (keine Verneinungen)
4. selbstbestimmt
5. und sie müssen realistisch sein

Beispiel:

Nicht: Ich will nicht mehr arbeitslos sein.

Sondern: Ich habe einen gut bezahlten und sicheren Arbeitsplatz.

Hierbei muss noch erwähnt werden, dass unser Unterbewusstsein das Wort NICHT nicht versteht. Insofern bleibt in dem obigen Beispiel der Satz übrig: Ich will arbeitslos sein. Und genau das wollen Sie gerade nicht, oder?

Sie allein sollten Ihr Ziel erreichen können, Sie sollten auf keinen Fall Ihr Ziel von dem Verhalten anderer Personen abhängig machen.

Übung:

Bitte formulieren Sie Ihre Ziele nun schriftlich: _____

Warum möchte ich mein Ziel erreichen? Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

3. Und los geht es in Richtung Ziele - Die ersten Schritte ...

Übung:

Am besten nehmen Sie sich zwei Blätter Papier, auf das eine Blatt schreiben Sie HEUTE und legen es auf den Boden. Dann nehmen Sie ein zweites Blatt, schreiben ZIEL darauf (Ihr Ziel richtig formuliert) und legen Ihr Ziel (Blatt) etwas weiter entfernt auf den Boden. Tun Sie dies je nach Einschätzung bzw. Gefühl, wie weit Ihr Ziel noch entfernt ist.

1. Gehen Sie bitte auf das Blatt HEUTE und stellen Sie sich die Frage:
„Um mein Ziel ... zu erreichen, was muss ich als nächsten Schritt tun?“
2. Schreiben Sie genau das auf ein neues Blatt, positionieren Sie dann das Blatt entsprechend entfernt von HEUTE und stellen Sie sich dann auf dieses neue Teilziel.
3. Dann fragen Sie sich erneut: „Um mein Ziel ... zu erreichen, was muss ich als nächstes tun? Usw.

Fragen Sie sich auch bei jedem Schritt immer wieder, welche Ressourcen/Fähigkeiten Sie noch brauchen könnten. Vermerken Sie auch diese (jeweils eine Ressource/Fähigkeit auf ein Blatt) und lege Sie diese Blätter am besten immer rechts von Ihren jeweiligen Teilzielen entfernt auf den Boden.

Dies machen Sie so lange, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben (Sie stehen jetzt auf dem Zielblatt).

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Spüren Sie in sich hinein: Wie verhalten Sie sich, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Wo sind Sie, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Welche Fähigkeiten können Sie einsetzen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Dann drehen Sie sich um, falls Sie es nicht schon getan haben, und schauen Sie von Ihrer Zielperspektive noch einmal die Schritte an, die Sie bis zu Ihrem Ziel gegangen sind.

Stellen Sie sich nun vor, eine Fee würde Ihnen einen Satz sagen, der Sie ermutigen soll, die einzelnen Schritte bis zum Ziel zu gehen. Wie würde der Satz lauten?

4. Welche Fähigkeiten können mich dabei unterstützen

- Ressourcen erkennen und mobilisieren -

Unter Ressourcen versteht man Kraftquellen, die es ermöglichen, mit belastenden Situationen angemessen umzugehen und eigene Ziele zu erreichen. Sie wirken motivierend und unterstützend bei der Zielerreichung.

Hier ein paar Ideen, was Ressourcen zum Beispiel sein können: Gesundheit, Stärke, Vertrauen, Selbstbewusstsein.

Übung:

Bitte schreiben Sie Stärken/Fähigkeiten auf, die Ihnen bei Ihrer Zielerreichung zur Verfügung stehen sollen (siehe unter Kapitel 3, 3. Und los geht es in Richtung Ziele).

Wenn Sie eine bestimmte Ressource oder Fähigkeit sofort parat haben möchten, so schlagen Sie bitte im Kapitel 4,4. - So habe ich jederzeit meinen gewünschten Zustand parat - nach.

5. Meine Erfolgsgeschichte

Übung:

Eine gute Möglichkeit, sich über die Fähigkeiten und Eigenschaften bewusst zu werden, ist das Schreiben Ihrer eigenen Erfolgsgeschichte. Was haben Sie in Ihrem Leben schon alles geschafft, worauf können Sie stolz sein. Es ist egal, was es betrifft - beruflich oder privat:

- a) **Was wollte ich erreichen?**

- b) **Welche Widerstände habe ich überwunden?**

- c) **Welche Teilziele habe ich mir gesetzt?**

- d) **Wie war ich erfolgreich? Woran habe ich das erkannt?**

- e) **Wie habe ich mich gefühlt, als ich meine Ziele erreicht habe?**

- f) **Welche Fähigkeiten habe ich angewendet?**

6. Meine Fähigkeiten - Was ich alles kann

Übung:

Sie haben sich eben schon genauer mit Ihren Fähigkeiten befasst. Schauen Sie sich diese noch einmal an. Erweitern Sie bitte die Liste mit den Fähigkeiten, die Sie bereits schon kennen gelernt haben (siehe Kapitel 3, 4. Welche Fähigkeiten können mich dabei unterstützen und Kapitel 3, 5. Meine Erfolgsgeschichte).

Hier noch ein paar Beispiele für Fähigkeiten: Etwas managen oder leiten können, sich schriftlich oder sprachlich gut ausdrücken können, gut analysieren können oder ein besonders gutes Gedächtnis haben.

Vielleicht möchten Sie Ihre Fähigkeiten auch weiter unterteilen, beispielsweise in körperlich – geistig – zwischenmenschlich?

7. Meine Eigenschaften

Eigenschaften sind zeitstabile Persönlichkeits- und Verhaltensmerkmale und können zum Beispiel sein: Begeisterungsfähig, diplomatisches Geschick, Entschlussfreude, Flexibilität, Genauigkeit, Kreativität, Kompetenz, Lebhaftigkeit, Lernfähigkeit, Pünktlichkeit, Selbstbewusstsein, Zuverlässigkeit. Verantwortungsbewusstsein.

Folgende Eigenschaften besitze ich: _____

8. Arbeit mit Zielen

Jetzt haben Sie Ihr(e) Ziel(e) genau formuliert und sind auch schon die Schritte bis zu Ihrem Ziel gegangen. Allerdings, damit Sie Ihr Ziel auch wirklich erreichen, müssen wir uns noch etwas intensiver mit den Zielen beschäftigen. Sie merken, es wird immer konkreter.

a) Formulieren Sie bitte noch einmal Ihr(e) Ziel(e) (siehe Kapitel 3 unter 2. Von den Wünschen zu den Zielen - Wie muss ich meine Ziele richtig formulieren?)!

b) In welchem Rahmen, also mit wem, wann und wo will ich das Ziel erreichen?

c) Woran werde ich erkennen, dass ich meine Ziele erreicht habe? (Machen Sie es an einem konkret messbaren Ergebnis fest. Sonst können Sie nicht kontrollieren, ob Sie das Ziel auch wirklich erreicht haben).

d) Passt das Ziel in mein Wertesystem? (Machen Sie sich noch einmal Ihre Werte klar, siehe Kapitel 2, 4. Was ist mir wichtig in meinem Leben?)

e) Jede Veränderung hat Konsequenzen: (Wie verändert sich mein Leben, wenn ich mein Ziel erreicht habe? Was kommt dazu? Was fällt evtl. weg?)

f) Möchte ich meine Ziele verfolgen?

Hier muss ein JA erfolgen, sonst ein neues Ziel festlegen.

9. Warum habe ich eventuell meine Ziele noch nicht erreicht?

Von Zeit zu Zeit habe ich es immer wieder bei Klienten erlebt, dass die Ziele nicht erreicht wurden, obwohl sie das so gerne wollten. Woran lag es? Ungerechtigkeit? Vielleicht scheint es so im ersten Moment, aber nein. So erfahren wir in manchen Situationen einen persönlichen Nutzen, einen Vorteil, den uns unsere Verhaltensweise bringt. Und dieser Vorteil hindert uns an der Erreichung unserer Ziele. Von daher müssen wir uns diesen Vorteil bewusst machen, dann können wir eine Entscheidung treffen.

Beispiel:

Problem: Ich kann nicht NEIN sagen.

Nachteil durch dieses Verhalten:

Stress, viel Arbeit.

Ich werde ausgenutzt.

Vorteil:

Ich bin wichtig.

Ich gehe Konflikten aus dem Weg.

Sie merken, was zunächst nur nach Nachteilen aussieht, hat durchaus für denjenigen auch Vorteile, warum er manches in dieser Weise tut und seinem Ziel nicht näher kommt.

Dabei kann ich aus eigener Erfahrung sprechen: Als ich angefangen habe, meine Ziele konkret zu verfolgen, ging ich das Risiko ein, anders zu sein und vielleicht nicht mehr so „dazuzugehören“. Als ich mir diesen Schritt bewusst gemacht und mich trotzdem für mein Ziel entschieden habe, war ich auf Erfolgskurs.

Natürlich haben die Vorteile auch ihre Berechtigung. Aber vielleicht können diese anderweitig ihre Anerkennung finden. Ob Sie sich nur wichtig fühlen, wenn Sie beispielsweise nicht Nein sagen können, ist die Frage. Sie sind wichtig, schon alleine deshalb, weil Sie auf der Welt einmalig sind! Das sollten Sie wissen und sich auch bewusst machen.

Übung:

Wägen Sie bitte die Vor- und Nachteile genau ab:

Welche Vorteile bringt es mir, wenn ich endlich angehe?

Wie geht es mir damit in 1 Monat und vielleicht in 1 Jahr?

Welche Nachteile bringt es mir, wenn ich ... nicht angehe?

Wie geht es mir dann damit in 1 Monat oder in 1 Jahr?

Wenn Sie das herausgefunden haben, können Sie sich fragen, ob Sie weiter bereit sind, den „Preis“ zu bezahlen.

10. Was kann mich zur Zielerreichung unterstützen?

- Erstellung der eigenen Collage -

Übung:

Besorgen Sie sich einen Stapel Zeitschriften. Hören Sie dabei am besten schöne Entspannungsmusik an. Blättern Sie die Zeitschriften durch, lassen Sie sich inspirieren und reißen Sie erst einmal alles heraus, was Sie sich wünschen, wie Ihr neues Leben aussehen soll.

Wenn Sie dann einen Stapel haben, machen Sie sich langsam an die Arbeit: Am besten nehmen Sie eine große DIN A 4-Pappe und kleben nun die Artikel, Bilder, Worte auf, die Sie aus der Zeitschrift entnommen haben.

Am besten hängen Sie diese Collage über Ihr Bett oder an einen anderen Ort, wo Sie Ihre Collage oft sehen können.

11. Visionen entwickeln

Was sind nun Visionen im Gegensatz zu den Zielen? Visionen geben einen Sinn im Leben: Was will ich in meinem Leben erreichen, was will ich am Ende meines Lebens geschafft haben? Schauen Sie nicht nur auf den Beruf, sondern berücksichtigen Sie alle weiteren Anteile Ihrer Persönlichkeit. Eine Vision geht weit über ein Ziel hinaus, es ist sozusagen die Motivation dahinter. Eine Vision hat eine immense Anziehungskraft. Visionen betreffen oft nicht nur die eigene Person. Viele wollen auch etwas für andere Menschen tun.

Übung:

Stellen Sie sich vor, Sie sind kurz vor Ihrem Lebensende eingeladen. Sie schauen sich um und entdecken viele Familienangehörige und Freunde. Viele davon halten eine Rede über Ihr Leben – Dinge, die Sie positiv getan haben, Dinge, die Sie gerne getan haben, welche guten Eigenschaften Sie hatten usw.

Was würde ich gerne hören? Welche Dinge tue ich gerne?

Welche guten Eigenschaften und Fähigkeiten habe ich?

Welches Leben würde ich gerne führen?

Welchen bleibenden Eindruck möchte ich hinterlassen? Was tue ich eventuell für andere?

12. Die eigene Vision entwickeln

Sie erinnern sich noch an unsere Übung – und los geht es in Richtung Ziele aus Kapitel 3, 3.

Von dieser Übung haben Sie die Teilziele aufgeschrieben, diese benötigen Sie jetzt.

Übung:

- Sie legen wieder das Blatt HEUTE auf den Boden.

- Dann schreiben Sie auf das nächste Blatt Ihr TEILZIEL, positionieren es entsprechend auf dem Boden und stellen Sie sich die Frage: „Was ist das Schönste daran, dieses Ziel erreicht zu haben?“

- Die Qualität, die genannt wird, schreiben Sie wieder jeweils einzeln auf ein Extra-Blatt und legen es beispielsweise rechts daneben.

- Dann schreiben Sie auf das nächste Blatt Ihr nächstes TEILZIEL, positionieren es entsprechend auf dem Boden und stellen Sie sich erneut die Frage: „Was ist das Schönste daran, dieses Ziel erreicht zu haben?“ usw.

Meine Vision für folgenden Lebensbereich lautet:

Was ist der allererste Schritt, den ich sofort dafür tun kann?

Kapitel 4

Zustands- und Gefühlsmanagement

Was ist für Sie ein guter Zustand, ein Zustand, wie Sie ihn im täglichen Leben zur Verfügung haben möchten?

Die Frage ist nun, wie können Sie sich während des Tages immer wieder selbst in einen guten Zustand versetzen. Was können Sie tun? Haben Sie es selbst in der Hand? Sie ahnen es schon, natürlich! Sie bestimmen über Ihr Befinden und Ihr Leben. Darum können Sie gezielt Einfluss nehmen, um sich wieder wohler zu fühlen, wenn Sie tagsüber mit vielen Angelegenheiten konfrontiert sind:

Sie haben folgende Möglichkeiten:

1. Veränderung über den Körper

Übung:

Setzen Sie sich auf den vorderen Teil eines Stuhls. Legen Sie die Arme zwischen den Beinen ab, Oberkörper leicht nach vorne beugen, Schultern hängen lassen, kurz atmen und jetzt denken Sie über Ihr starkes Selbstbewusstsein nach.

Hat es funktioniert? Was ist mir aufgefallen?

Übung:

Setzen Sie sich bequem auf den Stuhl, strecken Sie die Arme zur Decke, Hände über den Kopf und Augen zu den Händen. Und jetzt daran denken, wie unangenehm die letzte Woche war.

War es möglich? Welche Erfahrung habe ich gemacht?

Wichtig: Körperhaltung und Bewegung hängen mit dem inneren Zustand zusammen.

2. Veränderung über die Atmung

Die Atmung ist ein lebensnotwendiger Prozess, denn dadurch nehmen wir Sauerstoff auf und geben Kohlendioxid wieder ab. Sie ist so wichtig und doch machen wir uns normalerweise keine Gedanken darüber. In unterschiedlichen Situationen atmen wir auch unterschiedlich. Sind wir entspannt, so atmen wir tief, langsamer und bis in den Bauchbereich. Sind wir dagegen im Stress, so ist unsere Atmung flach, schnell und nur im Brustbereich. Der Organismus wird nur unzureichend mit Sauerstoff versorgt. Mit der Zeit nehmen Energie und Lebensfreude ab.

Wichtig: Durch das bewusste Atmen sind Sie mit Ihrer Gefühls- und Erlebniswelt verbunden. Sie können so Ihre Emotionen durch die Atembeobachtung beruhigen.

3. Veränderung über die Gedanken

Wir alle denken ca. 50.000 Gedanken pro Tag. Gedanken sind innere Dialoge. Wir können positiv, aber natürlich auch negativ denken.

Ist Ihnen bewusst, was Sie den ganzen Tag denken? Mit der Veränderung der Gedanken ändert sich auch das Leben. Der innere Zustand eines Menschen wirkt gleichzeitig auf sein

Äußeres und seine Umwelt, und zwar in seinem Ausdruck, seiner Sprache und seinen Handlungen.

Wenn Sie also sehr oft am Tag denken: „Das schaffe ich nicht, das klappt sowieso nicht“, dann funktioniert es wirklich nicht. Wenn ein negativer Satz auftaucht, dann formulieren Sie ihn am besten positiv um, also beispielsweise:

Negativ: Das schaffe ich nie.

Positiv formuliert: Ich vertraue meinen Fähigkeiten.

Übung:

Welche Gedanken gehen mir permanent im Kopf herum? Wie sind meine Gefühle dabei?

Wie lauten meine positiven Leitsätze?

Wichtig: Gedanken haben Einfluss auf mein Leben, denn sie haben Kraft. Daher kann ich jederzeit entscheiden, meine Gedanken und somit meine Gefühle zu verändern.

Da Sie Ihre Gedanken beobachtet haben, wissen Sie, dass unser Geist meist in der Vergangenheit oder in der Zukunft umherschweift. Beobachten Sie das noch einmal bewusst und aufmerksam. Unsere umherschweifenden Gedanken können so nicht willentlich zur Ruhe gebracht werden. Wir benötigen daher ein Hilfsmittel. Auch hier dient unser Atem zur Unterstützung. Und das Schöne ist, wir haben ihn immer dabei.

Übung:

Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem.

Atmen Sie ein und aus und schließen Sie langsam die Augen (wenn Sie mögen). Jetzt beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu kontrollieren. Beobachten Sie einfach nur Ihren

Atem, wie er ein- und ausströmt. Gedanken, die auftauchen, lassen Sie unbeachtet. Schenken Sie diesen keine Aufmerksamkeit. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf Ihren Atem.

Wie habe ich mich dabei gefühlt? Was ist mir aufgefallen?

4. So habe ich jederzeit meinen gewünschten Zustand parat

Sie möchten beispielsweise den Zustand der „Entspannung“, vielleicht in Ihrem Berufsalltag schnell zur Verfügung haben, dann können Sie das wie folgt erreichen:

1. Wählen Sie eine Körperberührung/-bewegung aus, die (einzigartig/einfach und wiederholbar/sozial akzeptabel ist, z. B. Berührung von Daumen und Zeigefinger der linken Hand).
2. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie Entspannung intensiv erlebt haben.
3. Wenn Sie intensiv in der Situation sind, führen Sie die Körperberührung aus.
4. Spüren Sie den gewünschten Zustand?
5. Stellen Sie sich eine Situation in der Zukunft vor, in der Sie Entspannung besonders gebrauchen können. Lösen Sie die Körperberührung erneut aus.

Führen Sie die Übung noch einmal durch, falls die Entspannung noch nicht eingetreten ist. Egal, um welchen Zustand es sich handelt, Sie können auf diese Art und Weise jeden gewünschten Zustand in Ihrem (Berufs-)Leben sofort verfügbar haben.

Übung:

Welchen Zustand möchte ich zuerst parat haben?

5. Wie ich mich bereits morgens erfolgreich auf den Tag vorbereiten kann

Unser Alltag besteht aus vielen Ritualen, die wir alle unbewusst vollziehen. Doch um die Kraft von Ritualen für unser Wohlbefinden zu nutzen, ist es hilfreich, sie bewusst als solche zu erkennen. Wir können die Rituale, die uns gut tun, die uns bereichern, in unserem Alltagsleben entsprechend einsetzen.

Dabei ist es für unser Wohlbefinden immens wichtig, wie wir den Tag beginnen und abschließen. Gerade der Morgen ist sehr wichtig, denn er beeinflusst oft die weitere Stimmung des Tages. Daher sollten wir am Morgen sehr bewusst mit uns umgehen und Rituale integrieren.

Übungen:

- a) Eine gute Übung ist es, bereits morgens zu lächeln. Versuchen Sie es einfach einmal. Sie müssen zwar nicht mit einer Stoppuhr danebenstehen, aber für ca. eine Minute einfach nur lächeln. Am besten mehrmals täglich. Das ist eine schöne und einfache, aber sehr wirkungsvolle Übung, um den Tag positiv zu beginnen.
- b) Sollten Ihnen morgens ein paar „Problemchen“ durch den Kopf gehen, stellen Sie sich vor, dass diese, wenn Sie duschen, mit dem Schaum zusammen in den Abfluss wandern.
- c) Stehen Sie in Ruhe auf und nehmen Sie sich Zeit für ein Frühstück. Denken Sie an angenehme Dinge. Was können Sie heute tun für einen erfüllten Tag?

6. Warum es wichtig ist, ein ausbalanciertes und gesundes Leben zu führen?

Was ist Stress und welche Auswirkungen hat er auf unseren Körper?

„Ich bin im Stress!“

Wer kennt diesen Satz nicht? Heutzutage bestimmt der Stress unser Leben, z. B. Arbeitsstress, finanzielle Sorgen, Zeitnot, Beziehungsstress. Selbst in der Freizeit, auf dem Weg in den Urlaub oder sogar im Urlaub ist der Mensch mit Belastungen konfrontiert. Sogar schulpflichtige Kinder, selbst Kleinkinder und Säuglinge, deren Mütter von Termin zu Termin hetzen, erleben Stress. Der Stress der Mütter überträgt sich auf die Kinder.

Besitzen wir nicht die Fähigkeit, unseren Körper durch seelische Stabilität, Selbstsicherheit oder durch gezielte Entspannungstechniken von der Belastung zu befreien, gerät der Organismus in einen Zustand des Dauerstress; sowohl das Nervensystem als auch der Hormonhaushalt werden aktiviert. Der Körper bereitet sich auf eine „Notfallreaktion“ vor. Beispielsweise wird Adrenalin ausgeschüttet, die Herz- und Atemfrequenz erhöhen sich und zudem setzt die Leber Zuckerreserven für eine optimale Energieversorgung frei. Auf diese Weise ist der Körper bestens für einen Notfall – bei unseren Vorfahren war es Flucht oder Kampf – vorbereitet. Entscheidend ist jedoch, jetzt wieder in einen Ruhezustand zu gelangen. Wenn uns das nicht gelingt, hat dies einen erhöhten Cortisolspiegel zur Folge. Das Hormon Cortisol ist zwar in Belastungssituationen sehr wichtig, beeinträchtigt aber bei Dauerstress das Immunsystem.

Dies ist nur ein kleiner Teil. Viele weitere Stoffe werden in Stresssituationen ausgeschüttet, die allerdings bei Dauerstress Beschwerden und Krankheiten, wie Kopfschmerzen/Migräne, Magen- und Darmbeschwerden, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Herz- und Kreislauferkrankungen, Konzentrationsschwierigkeiten verursachen.

7. Warum ist Entspannung für mich so wichtig?

Die Wirkungen von Entspannung

Um entspannen zu können, müssen wir Körper, Geist und Seele in Balance bringen. Dazu gehören sowohl körperliche Entspannungstechniken als auch gezielte Übungen zur Entlastung von Geist und Seele.

Entspannungsreaktionen sind gekennzeichnet durch Gefühle des Wohlbefindens. Die Wirkungen der Entspannungstechniken sind vielfältig, z. B. emotionale Gelassenheit, stärkere Konzentrationsfähigkeit, gesundheitliches Wohlbefinden, Selbstwertsteigerung.

Übung:

Was tue ich aktuell zum Entspannen? Wie oft entspanne ich mich?

Was habe ich vor längerer Zeit zur Entspannung getan?

Welche positiven Auswirkungen habe ich erfahren?

Wege zur Entspannung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung. Hierzu zählen u.a. das autogene Training, die progressive Muskelentspannung, Yoga, Tai Chi oder Formen der Meditation.

Übung:

Verschiedene Entspannungsübungen für den (beruflichen) Alltag
(Ausführliche Übungen im hinteren Teil des Kapitels unter Übungen)

8. Genusstraining

Viele Menschen haben aufgrund der starken Beanspruchung, der Belastungen und Probleme ein positives Erleben aus ihrem Alltag verdrängt. Sie haben eher ein gefülltes Leben, doch wäre ein erfülltes Leben sicherlich viel wichtiger.

Neben der Entspannung ist es möglich, auch kleine Freuden des Alltags zu entdecken und zu genießen. Oftmals muss das sogar wieder erlernt werden. Ziel ist es, das positive Erleben durch Fokussierung auf die sinnliche Wahrnehmung wieder zu fördern.

Was tun Sie bzw. haben Sie gerne getan, um das Leben zu genießen? Gibt es Dinge, die Sie besonders gerne mögen und die Sie trotzdem lange nicht mehr getan haben? Müssten Sie fürsorglicher mit sich umgehen und sich öfter einmal angenehme Erlebnisse gönnen?

Übung:

20 Dinge, die ich gerne mag. Wann habe ich diese zum letzten Mal gemacht?

Da mir, als ich diese Übung zum ersten Mal gemacht habe, selbst nicht viele Beschäftigungen eingefallen sind, gebe ich Ihnen eine kleine Hilfestellung, die Sie in der ausführlichen Beschreibung der Übung im Anhang finden.

Übung:

Sollten Sie zu denjenigen gehören, die sich in letzter Zeit etwas vernachlässigt haben, wollen wir das nun ändern. Sie können sofort mit dieser Liste beginnen. Verwöhnen Sie sich mit den Dingen, die Sie lange nicht für sich getan haben und die Sie doch so mögen. Also los geht es:

Tägliches Genusstraining

<i>Wochentag</i>	<i>Datum</i>	<i>Tätigkeit</i>	<i>Befinden</i>

Kapitel 5

Lebensträume und Berufsziele verwirklichen

1. Mein neues wunderbares (Berufs)Leben

Übung:

Schreiben Sie bitte auf, wie Sie sich Ihr neues Leben vorstellen. Versetzen Sie sich mit allen Sinnen in diese Situation, sehen Sie die Bilder vor sich, spüren Sie diesen nach. Tun Sie so, als ob Ihr Leben schon so ist, wie Sie es gerne hätten.

So soll mein neues Leben sein, lassen Sie Ihrer Phantasie völlig freien Lauf. Schreiben Sie es bitte so ausführlich wie es nur geht auf:

2. Tägliche Übungen zur Integration

1. Täglich Ihre Collage anschauen

Schauen Sie sich täglich Ihre Collage an und träumen Sie sich hinein (siehe Kapitel 3, 10. Was kann mich bei meiner Zielerreichung unterstützen?).

2. Erzählen Sie oft von Ihrem neuen Leben

Erzählen Sie öfter – am besten Ihrer engsten Freundin – von Ihrem neuen Leben, und zwar so, wie Sie es gerne hätten (siehe auch Kapitel 3, 4. Mein neues wunderbares (Berufs)Leben).

3. Sehen Sie Ihre Ziele vor sich

Sie wissen mittlerweile, was Ihnen wichtig ist in Ihrem Leben und gehen auf Ihre Ziele los. Eine gute Übung ist es, ein Bild, welches Ihr Ziel symbolisiert, beispielsweise auf Ihrem Schreibtisch zu haben oder in Ihrer Brieftasche. Was auch immer es sein mag, schauen Sie sich dieses Bild zwischendurch immer wieder an.

4. Entspannung im (beruflichen) Alltag

Entspannen Sie sich zwischendurch immer wieder. Und sei es nur, dass Sie das Fenster kurz öffnen, tief ein- und ausatmen und an etwas Schönes denken (siehe im Übungsteil, Kapitel 4, 7. Warum ist Entspannung für mich so wichtig?).

5. Genusstraining

Denken Sie weiterhin an sich. Entspannen Sie sich und genießen Sie das Leben.

Was können Sie heute mal wieder so richtig genießen?

6. Seien Sie in Ihrem gewünschten Zustand

Trainieren Sie so oft es geht, sich jederzeit in Ihren gewünschten Zustand zu versetzen (siehe Kapitel 4, 4.).

3. Neue Verhaltensstrategien entdecken und integrieren

Unser Alltag bzw. unser Leben ist in festen Strukturen eingefahren. Um unseren Zielen näher zu kommen, müssen wir etwas in unserem Leben verändern. Am besten Sie fangen mit kleinen Veränderungen an. Aber bitte fangen Sie an, nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand. Laufen Sie beispielsweise einmal einen anderen Weg zur Bahn.

Welche Gewohnheiten bzw. Verhaltensweisen müsste ich selbst weiterhin ändern, um meinen Zielen näher zu kommen?

Übung:

In einer Woche etabliere ich 2 neue Dinge in mein tägliches Leben, die mich meinem Ziel näher bringen.

4. Wie kann ich mich jeden Tag positiv für mein Ziel motivieren?

a) Immer wieder die Collage anschauen:

Schauen Sie sich täglich Ihre Collage an und „malen“ Sie sich aus, wie es wäre, wenn Sie das alles erleben würden.

b) 10 Dinge, für die ich dankbar bin:

c) 10 Dinge, die mich glücklich machen:

d) 10 Dinge, auf die ich stolz bin:

f) Was ich mir mittlerweile zutraue:

g) Was habe ich heute getan, um einen erfüllten Tag zu leben? Was habe ich für mein Ziel getan?

5. Mein Erfolg im Leben

Sie haben also jetzt für sich festgestellt, dass Sie in Ihrem Leben verschiedene Dinge ändern wollen und auch können, nachdem Sie sich die beschriebenen Vorgehensweisen zu eigen gemacht und auch danach gehandelt haben. Das Ergebnis wird dann ein ausgeglichener Mensch sein, der die vielen rauen Lebensstürme mal mehr, mal weniger „durchschiffen“ kann. Sie werden daraus weitere Lehren ziehen; nämlich die, nie damit aufzuhören, an sich zu arbeiten, um Ihre Ziele zu erreichen. Diese Vorgehensweise werden Sie nachhaltig in Ihr Leben einbauen, sie wird als fester Bestandteil ein wesentlicher Lebensinhalt werden. Ihr Leben wird sich dadurch lebenswerter und liebenswerter gestalten. Und gerade nach eventuellen Rückschlägen sollten Sie daran festhalten. Dieses Festhalten wird zeigen, dass durch das Durchstehen schwieriger Situationen das Seelenleben und das innere Gleichgewicht gestärkt werden. Dieses kann nicht zuletzt durch ständiges Überdenken und Vervollkommen der Übungsmethoden zur eigenen Perfektion reifen. Deshalb sollten Sie, liebe Leser, Ihre Zielrichtung darauf ausrichten und Ihren eigenen Weg suchen und finden. Natürlich gibt es kein Idealprinzip, wohl aber ein relativ grobes Raster mit Annäherungswerten. Dazu dienen die von mir vorgeschlagenen Übungen.

Welches sind bereits jetzt die positiven Auswirkungen in meinem Leben?

6. Energiegewinnung im (beruflichen) Alltag

(Ausführliche Übungen im hinteren Teil unter Übungen)

Nachwort

Bei manchen Übungen haben Sie sich womöglich gefragt, was diese mit dem Thema zu tun haben. Ich möchte noch einmal betonen, dass mich all diese Übungen auf meinen Weg gebracht haben. Es ist sehr wichtig, mit sich im Reinen zu sein, um die Ziele auch tatsächlich anzugehen und vor allen Dingen, um den Weg durchzustehen. Sie führen ein anderes Leben, Sie verändern sich. *Das* fällt natürlich Ihrer Umgebung auf. Wenn Sie sich und Ihr Leben verändern wollen, müssen Sie die Entscheidung treffen, ob Ihnen Ihr Ziel so wichtig *ist*, dass Sie den „Preis“ auch bezahlen wollen.

Lange Jahre war ich in der Funktion einer Vorstandssekretärin tätig, habe mit vielen Kolleginnen und Kollegen Kontakt gehabt und natürlich durch mein großes Interesse an Menschen ist mir vieles bewusst geworden.

Es ist wichtig, dass Sie in Balance sind mit sich selbst und Ihrem Beruf. Es ist *sehr gut*, wenn Sie Ihre Ziele bzw. Ihre Berufung verfolgen. Sie werden neue Menschen kennen lernen, die mit Ihnen Ihren Weg gehen. Es werden sich Wege auftun, an die Sie nie gedacht hätten. Wenn Sie sich auf den Weg machen und fest daran glauben, werden Sie letztendlich belohnt werden. Es wäre schön, wenn Sie auch Altes, Überholtes loslassen könnten. Die Übungen werden Ihnen dabei helfen. Ich wünsche Ihnen ein neues, glückliches, erfolgreiches und gesundes Leben.

Sie haben jetzt den Text intensiv durchgearbeitet und spüren vielleicht schon einige positive Veränderungen in Ihrem Leben. Damit Sie Ihren Erfolg noch einmal zusammenfassend dokumentieren können, habe ich Ihnen noch ein paar Fragen ausgearbeitet. Bitte beantworten Sie diese am besten im Anschluss.

Und, wie geht es Ihnen jetzt? Haben Sie die Übungen regelmäßig gemacht? Dann beantworten Sie doch noch gleich folgende Fragen:

Wie ging es mir vor den Übungen?

Was hat sich zwischenzeitlich positiv verändert (körperlich, gedanklich, gefühlsmäßig)?

Entspanne ich mich regelmäßig und wie oft?

Welche Aktivitäten führe ich genussmäßig aus?

Welche Ziele habe ich bisher erreicht?

Was darf ich weiterhin noch ändern?

Zur Autorin:

Lynn Henning, Jahrgang 1961, arbeitet vorwiegend in Berlin. Sie war Assistentin und leitende Mitarbeiterin in diversen Dienstleistungsunternehmen, z. B. Versicherungsbranche. Aufgrund zahlreicher persönlicher Erfahrungen entschied sich Lynn Henning vor 10 Jahren für eine berufliche Umorientierung. Sie qualifizierte sich in den folgenden Jahren u. a. zur Heilpraktikerin, Stressmanagementtrainerin, NLP-Master-Practitioner und in diversen Körpertherapien. Sie arbeitet jetzt hauptberuflich sowohl als Coach (ganzheitliche Ausbildung in Körper, Geist und Seele für mehr Lebensfreude und Leistungsfähigkeit) als auch als Trainerin im Persönlichkeits-, Gesundheits- und Stressmanagementbereich.